



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系

### 教学日历

#### 2025-2026 学年第一学期

授课计划时数：	32	学时
授 课 周 数：	16	
每周教学时数：	2	学时

专业 \_\_\_\_\_ 班别 \_\_\_\_\_ 25级公体体育舞蹈2、3、7班

任课教师 \_\_\_\_\_ 陈冰

课程名称 \_\_\_\_\_ 体育一（体育舞蹈）

教材名称 \_\_\_\_\_ 《中国体育舞蹈联合会技术等级教材》

系主任（签名） \_\_\_\_\_ 巫会朋

二〇二五年 九月一日 填

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
3	9月22日至 9月26日	2	实践	1、简介体育舞蹈拉丁舞教学内容与要求、 期中期末评定方法 2、简介拉丁舞基本知识：起源、舞蹈风格特点、音乐节奏 3、本学期恰恰舞基本元素练习：中国体育舞蹈联合会规定三级、双人铜牌组合	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	恰恰舞： 1. 拉丁舞手位、脚位学习 2. 恰恰基本步原地律动学习 3、素质练习：仰卧起座/1分钟×2组	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习基本手位、脚位、原地律动 2. 学习恰恰时间步 3. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习上次课基本舞步。 2. 新内容：锁步、基本步（方形步） 3. 素质练习：仰卧起座/1分钟×2组	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习上次课动作，重点节奏加快。 2. 新内容：恰恰手对手 3. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
8	10月27日至 10月31日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习学过的动作，重点节奏加快。 3. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习上次课动作，重点节奏加快。 2. 新内容：纽约步 3. 素质练习：仰卧起座/1分钟×2组	
10	11月10日至 11月14日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习恰恰舞纽约步 2. 新内容：定点转步 3、素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	

11	11月17日至11月21日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习基本手位、脚位 2. 基本步串联：时间步、方形步、对手步、纽约步、定点转步练习 3. 三级组合学习 3. 素质练习：仰卧起座/1分钟×2组	
12	11月24日至11月28日	2	实践	恰恰舞： 1. 单人三级组合音乐练习 2. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
13	12月1日至12月5日	2	实践	恰恰舞： 1. 恰恰舞铜牌双人组合一学习 3. 素质练习：仰卧起座/1分钟×2组	
14	12月8日至12月12日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习上次课动作，重点节奏加快。 2. 新内容：恰恰舞铜牌双人组合二学习 3. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
15	12月15日至12月19日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习上次课动作，重点节奏加快。 2. 新内容：恰恰舞铜牌双人组合三学习 3. 素质练习：仰卧起座/1分钟×2组	
16	12月22日至12月26日	2	实践	恰恰舞： 1. 复习上次课动作，重点强化动作。 2. 新内容：双人恰恰铜牌组合串联音乐练习 3. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
17	12月29日至1月2日	2	实践	恰恰舞： 1. 单人三级、双人恰恰铜牌组合模拟考核 2. 素质练习：原地高抬腿跑/1分×2组	
18	1月5日至1月9日	2	实践	恰恰舞： 1. 配合音乐、分组复习考试组合 2. 按照分组，安排考试：考试内容为恰恰三级单人、铜牌双人组合 3. 考核	

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。